# 北京大学学生

# 军训指南2.0

北京大学学生会出品

2015年8月

## 目录



本攻略在北京大学学生会官方网站、人人主页、微信公众平台、微博公共账号以及未名BBS学生会版面上同步发布，欲获取精编版本请移步以下网址进行下载。

未名BBS学生会版面：

# 写在前面：

去年秋天踏入北大的我们在走过燕园的四季之后，终于将在今年的暑假踏向一段新的旅程——军训。这对北大学子来说是特殊的时节，因为这是我们大学生涯中接受的唯一一次军事化训练。而且，这也是我们成为下一届新人羡慕敬仰的学长学姐之前必须直面的历炼。

时间都是类似的，基地都是类似的，天气都是类似的，训练都是类似的。但，军训攻略却又不，完，全，一，样！！！

什么是军训？暴晒到你摇摇欲坠，训练到你体无完肤。特别是在这个烈日炎炎，汗水咸咸，愁眉弯弯的无情夏日，军训，其实我们是拒绝的啊。但，我们还有机会！ 秉持着“loving life，warming you”的口号，生活部整合了学校和往届参训学生提供的各种资料，精心编纂了“一大波”军训攻略，希望能为同学们即将到来的军训生活提供更加全面系统的帮助。

军训基地的生活可能并不如在燕园般舒心，但好在我们的周围团聚着一年以来所认识的朋友、同学，还有一直默默关心着我们的老师。

军训能带给我们的不光是吃苦耐劳的精神、克服困难的勇气、团结协作的作风，更是健全的人格和强健的体魄，让我们能够更加健康地享受生活。

14天的时间不算长，但这14天中意志精神的磨练作用匪浅，结下的友谊更是持久长远。汗水流过后，留在我们回忆中的将是蓝天、白云和军装下的笑脸。

八月，我们怀柔见！

# 一、北大军训简史

北京大学开展学生军训已有较长的历史。早在1958年，北京大学学生就编入民兵组织，进行军事训练。1975年至1977年改为赴部队学军。1978年至1985年请教官来校进行军事训练。1986-1988年军训试点期间学生赴部队军训。1989至1992年实行一年制军训。其中，1989级的新生共897人在石家庄陆军学院接受训练，90级-92级的学生按照文理分科，分别在石家庄陆军学院和信阳陆军学院参加军训。1993年以后，北京大学军训逐步发展为现在的模式，即结合军事理论课教学和短期军事技能训练的国防教育体系。

当然，简史什么的可以说是没什么卵用……大家等待下面的干货叭~小编卖个萌求原谅。

# 二、军训时间

1、正式军训时间：8月16日一8月29日（大家一定要准时哦）

2、准备与结束阶段

8月13日全体参训学生返校。

8月14日中午发放军训服装。

（晚17点前学一南门更换，不要求完全合身，建议选择较宽松的尺码）

8月15日上午召开军训动员大会，15日全天修剪头发、准备军训物资。

8月16日早出发前往军训基地。

（0.0也就是说军训正式开始是16号，如有急事可以稍微延迟到校，但是一定要在16号之前。）

8月29日午饭后返校，14天的军训生活结束。

3、8月16日当天安排：

1）时间安排

6：00起床

6：30-7：00早餐

7：10-7：30各车旁集合编队

7：30-7：35上车

7：35-7：45检查出发

9：30到达军训基地。先在车上等候几分钟，听跟车老师安排，然后由学生自行下车前往操场寻找自己连队，根据所在连队教官安排，听指挥进入宿舍。

10：30进行开训动员大会

午饭后正式开始训练

2）着装要求：

全体参训师生统一着军训服装。（上衣着常服短袖，下衣着草绿色军裤，上衣扎于裤内；佩戴军帽、肩章、帽徽）

## 三、军训地点

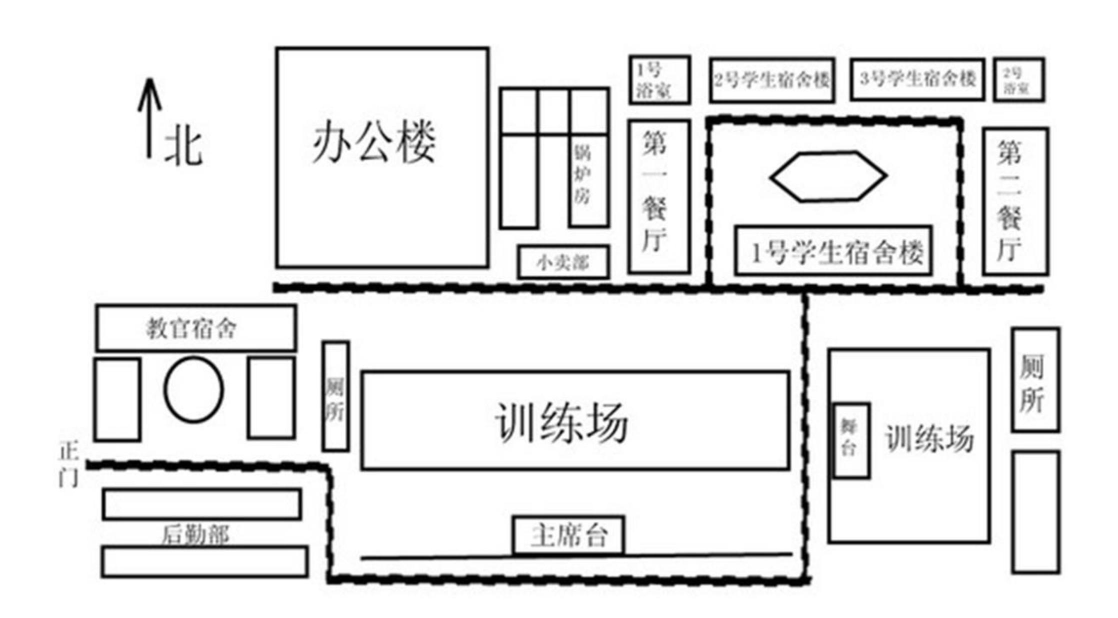
1、军训地点：北京市怀柔学生军训基地

2、军训基地官方介绍：

怀柔学生军训基地地处风景秀丽空气清新，交通便利的怀柔区雁栖经济开发区内，是北京地区唯一一所由市政府投资兴建的学生军训基地，是学生军训的上佳场所。

怀柔学生军训基地占地120亩，其中建筑面积22000平方米，训练场占地约45000平方米，基地内道路宽阔，场地规范，环境优美，绿化面积达37％。基地硬件设施先进完备，有宿舍13756平方米，食堂、浴室4380平方米，办公楼2400平方米。能够同时容纳3000名学生和300名教职工。

基地两座食堂可同时容纳 3500 人就餐，2011 年新改建清真食堂一座，可容纳 100 人就餐，基地食堂配备炊事人员 60 余名，有效保障了参训师生的就餐质量。另设有太阳能浴室，可同时保证 600 人洗浴。




## 四、军训生活掠影

1、作息安排

**官方版本:**

6:00—6:10 起床

6:10—6:40 早操

6:40—7:20 整理内务与洗漱

7:20—8:00 早饭

8:00—11:40 操课

12:00—12:30 午饭

12:30—14:20 午睡

14:30—17:40 操课

18:00—18:30 晚饭

19:00—20:40 晚间活动

20:40—21:00 准备就寝

21:00—21:30 晚点名

21:30—— 熄灯就寝

## 学长学姐经验版本：

5:30 起床、洗漱

5:55 集合

6:00 出早操

7:00 收操

7:20 集合

7:25 吃饭

8:00 上午操练开始

12:00 集合收操

12:15 集合吃饭

12:40 开始午休

14:55 集合

15:00 下午操课

18:00 收操

（下午由团部视具体温度决定休息）

18:15 集合

18:20 吃饭

19:00 集合晚训练或者文体活动

21:30 熄灯

在时间的安排上，同学们需要根据自身实际情况和教官要求进行相应调整。比如一般教官要求的早操集合时间一般为 6 点，但如果碰上要求严格的教官，集合时间会被提前，一般来说 5 点半左右起床的话时间会比较充裕。如果没有轮到自己值日，那么内务整理的工作就会比较轻松，时间支配比较自由，没睡醒的同学也可以利用这个时间补觉。午饭前各连队可能会竞相喊口号、站军姿，不过时间不会太久。午睡期间一般网速会比平常快很多，需要上网的同学可以选择这个时间。晚饭过后到晚间活动开始前的一段时间，是同学们可自由支配的时间，大家可以利用这段时间娱乐运动、放松休息。

2、训练内容

军训期间的教育教学和训练计划由基地、学校与承训部队三方共同拟定。具体训练科目包括以下几个方面：

- 队列训练

前几天的训练重点是站军姿，后面则以齐步走、踢正步为主

- 内务训练
- 军体拳、防身术训练
- 拉练、射击训练

  拉练往返共计 20 公里，可以穿自己的运动鞋
- 心肺复苏
- 定向运动
- 消防演习
- 安全体验
- 站岗、做值日

  同学们会轮流负责各自寝室和楼道、楼内卫生间的卫生，另有少部分同学将被安排站岗任务

3、日常活动

1）文体活动

- 军训演讲比赛
- 军歌比赛

  唱歌是军训期间最普遍的文艺活动，军训休息的时候同学可以到主席台一展歌喉，晚上活动期间还会安排拉歌比赛
- 板报墙报比赛
- 军训宿舍内务赛
- 队列比赛
- 文艺晚会
- 军训征文
- 总结评比

2）饮食

因为军训基地的食堂不提供餐盘餐具，同学们需要自带饭盒和餐具。通常吃过饭后排队洗碗的人会比较多，不喜欢洗碗的同学也可自带保鲜袋，饭前将干净的保鲜袋套在饭盒上，就可以免去饭后洗碗的工作，但是筷子还是要清洗的。往届军训一般十人一桌，每桌一盆米饭和几盘菜，自己拿取馒头和粥汤。早餐有鸡蛋，午餐和晚餐提供水果。虽然饭菜质量比不上学校食堂，但的确不差。如果是在觉得吃不饱，也可以到基地的小卖部购买零食，但是价格一般较贵。

饮水方面，每个宿舍配备一台饮水机，每天限领一桶水，多领需要另行购买。军训基地的水房供应开水，不过一般不允许使用小水壶接水，担心烫伤。小卖部也售卖各种矿泉水、饮料。校领导慰问的时候一般还会送来凉茶饮料。

3）医疗

军训基地设有医务室，主要负责治疗同学日常疾病和应对不适应状况，比如中暑、晒伤和肠道问题等。如果不慎被晒伤，可到医务室上晒伤药，据往届参训同学介绍涂抹之后非常舒服。医务室中有校医院医生陪同，可以开假条，但同时也要通知带队辅导员和教官。如果遇到比较严重的疾病，将被送到大医院进行治疗。

4）洗澡

洗澡问题每年都受到同学们的特别关注。因为军训基地的条件有限，洗澡条件和次数并不如学校。一般来说，基地会安排男生和女生隔天轮流洗澡，但这也只针对晴天。因为军训基地的使用的是太阳能热水器，所以阴天的时候是不能洗澡的。据往届的同学介绍，14 天的军训下来每个人到澡堂洗澡的次数在 3-5 次不等。澡堂的地面较滑，洗澡人数又比较多，所以要格外注意避免滑倒。澡堂里的洗澡时间很短，一般 10 分钟左右，所以要抓紧时间，避免打上沐浴露就停水的惨剧。需要单独洗头的女生也可自备暖壶到开水房打水清洗，开水房的水流较冲，要小心避免烫伤。

5）防晒

8月的北京太阳正旺，参与军训的同学又要长时间接受烈日的曝晒，为了避免晒伤，建议同学们尤其要做好防晒措施，涂抹防晒霜。在防晒霜的选择上，一般以防晒系数高（SPF>30）且清透的为佳。可以在早晨出门前先涂抹一层防晒霜，并随身携带面巾纸和小瓶防晒霜，在军训休息的时候随时补擦，避免汗液冲淡防晒霜而降低防晒效果。

# 五、物品准备

1、衣物类：

1）配备服装

学校将统一为每位同学发放一套迷彩服（迷彩帽+外套上衣+长裤）、一套夏常服（军帽+夏常服衬衣+长裤）和一双胶鞋。迷彩服主要用于日常训练，而夏常服则要求在统一活动时穿着。

2）白色棉质衬衫

学校统一配备的服装历年被同学们抱怨质量欠佳，不吸汗而且易掉色。因此建议同学们提前清洗迷彩服，并根据自己的实际情况准备多件白T恤作为打底，一般5—6件足够，平常不愿意洗衣服的同学尤其要注意准备好足够的换洗衣物。

3）舒适的运动鞋

在日常训练中，教官会要求同学们穿着学校统一发放的胶鞋参加训练。但在军训期间，基地会组织全体同学进行一次20公里的徒步拉练，在拉练中允许穿着自己的鞋子。因此建议同学们自己携带一双舒适的运动鞋，最好是以前穿过的旧鞋，尽量不要带从未穿过的新鞋以免磨脚。

4）床上用品

军训基地会提供必备的床垫和被子，因此同学们只需自己携带床单、被罩和枕套，另外枕头也需要自己携带，但是要注意白天锁在柜子中。如果嫌枕头不便于携带，也可以用衣服包裹厚书自制枕头。不需要携带蚊帐，因为部队内务不允许。如果担心晚上吹空调感冒，或者不想每天早晨叠豆腐块，也可另带薄被或毛巾被。

5）鞋垫

学校发放的胶鞋鞋底较薄，考虑到每天较大的训练量，建议同学们自带鞋垫，鞋垫在学校物美和博实商店中都有销售。鞋垫最好挑选便宜且厚实的，因为在军训过后这些鞋垫大多就不会再用。也有同学青睐用卫生巾替代鞋垫，但卫生巾消耗速度较快，所以要带够数量，而且要注意选择合适的长度，材质则因人而异，质厚的会更为舒适。当然，将二者相结合，在较薄的鞋垫之上粘贴卫生巾，也是不错的选择。

6）其他衣物

同学们可以根据自己的实际情况准备睡衣、拖鞋、宽松短裤、内衣、袜子等衣物，用于平常宿舍穿着。其中拖鞋以鞋底防滑的为佳，因为澡堂的地面比较湿滑。军训基地一般晚上气温稍低，怕冷的同学也可另带一件长袖衣服以防感冒。

2、日常用品：

1）洗漱用品：脸盆、毛巾、牙刷、牙膏、洗面奶、洗发水、沐浴露、香皂、梳子、皮筋、镜子

脸盆、毛巾、牙刷牙膏这些物品在军训基地都是不提供的，所以需要同学们自行准备。脸盆的用处还是很大的，洗脸、洗脚、洗衣服甚至有时候洗澡都要用到。长头发的女生最好用橡皮筋把头发束起来，否则训练时会很不方便。

2）护理用品：防晒霜、面霜、爽身粉、晒后修复品、花露水、清凉油、湿巾、卫生纸

可以根据个人需要自带防晒霜、面霜、爽身粉等，注重皮肤保养的女生也可以带面膜或芦荟胶用于晒后修复。虽然军训基地的蚊子很少，但建议那些极易招蚊子叮咬的同学携带防蚊用的花露水或清凉油。

3）餐饮用具：饭盒、餐具、保鲜袋、大容量水杯

在军训基地训练，饭盒和餐具是需要自带的，不想洗碗的同学也可带够一定数量的保鲜袋。水杯是一定要带的，而且考虑到太阳曝晒下的出汗量，最好是容量大的水杯。

4）洗涤用品：洗衣粉、肥皂、晾衣架、洗碗液、洗碗布

夏季衣服如不及时清洗，极易滋生细菌霉菌。需要洗衣服的同学可以自带适量洗衣粉或肥皂，不要忘记带晾衣架。当然，往届也有同学准备了充足数量的衣服（比如10件以上打底衫），这样就可以在军训过后把洗衣的重任留给洗衣机，也是一个省时省力的方法。但是，清洗餐具的工作是我们不能逃避的，同学们可以根据个人习惯自带洗碗液、洗碗布等用品，用于清洗餐具。

3、电子设备

手机按规定不能带出宿舍，但是平常在宿舍和外界联系一下还是可以的。如果担心手机电量不足，还可以带一只移动电源。每个宿舍有两个左右的充电插孔，晚上充电时一般都不够用，所以可以宿舍内可以商量带一个插线板，不过在白天需要收起来，不能被检查的老师发现。如果没有特殊需要，不建议大家带电脑，因为电脑用处很小并且容易丢失。

4、药物

建议大家携带润喉片、风油精、藿香正气水、创可贴等常用药品，个人特殊用药需要自己准备。

5、文艺器具

军训期间有多项文艺活动，想在军训期间展示自己特长的同学可以带上文艺器具，比如绘画用具、各类乐器、舞蹈服装等。

6、书籍

大多数人在军训期间都没有时间精力看书学习，但如果对自己要求比较高，也可以一两本喜欢的书。可以带一本记事本和一支签字笔备用。

7、其他物品：钱、针线、曲别针、锁、暖壶、吹风机、干净塑料袋等

钱主要用于在军训基地的小卖部买东西，所以一般带300－400元就足够了。往年有同学反映军训服装质量欠佳，一旦衣服撕裂无从调换，所以同学们可以几人商量带一点针线或曲别针以防万一。锁头是一定要带的，不但可以防止贵重物品丢失，而且能从容应对宿舍检查。暖壶和吹风机可以根据个人需要携带。